

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

BRÓCOLI CON PUERRO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA  
COMPOTA DE MANZANA

6

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI  
FRUTOS SECOS A LA BOLONESA  
(CARNE PICADA Y TOMATE)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

SOPA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA O YOGUR

8

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA O YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA  
YOGUR

12

LECHUGA Y PEPINO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO  
Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

13

TOMATE Y OLIVAS  
OLLETA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI  
HUEVO AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
HELADO

16

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y  
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA

20

LECHUGA Y BROTES  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO  
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

22

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

23

**JORNADA ESPECIAL**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO  
Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, POLLO,  
PATATA Y REPOLLO

28

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

ENSALADA DE BROTES  
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI  
HUEVO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

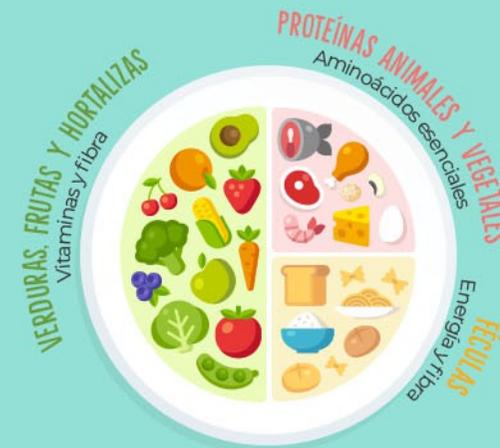
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

## NOTAS:

